

☆防災情報

□知っておきましょう (2) ~1週間をおいしく食べるには **食事は元気の源です**

非常時、食料と飲料水はまず自分で蓄えておく必要があります。
 救援物資が届くまでには出来れば**1週間分の備蓄**は必要とされています。



アルファ米と乾パンとカロリーメイトは必要で重要ですが、しかし1週間これと水だけでは、
 体力的にも、栄養的にも、精神的にももちません。



色々な種類の備蓄品を増やし、**あらかじめメニューとレシピを作っておけば**、いざという時
 1週間おいしく過ごせます。
試しに自宅にある備蓄品、買い置き、冷蔵庫の中身から1週間分のメニューを作ってください。



1週間分出来なければ、長持ちし、美味しいレトルト食品などの**備蓄品を増やしましょう。**



蜂谷戸支隊の隊員の方が、実際に自宅にある備蓄品、買い置き、冷蔵庫の中身から1週間分の
 メニューを作成してくれました。



このメニューも参考に家族構成や年齢も考慮し各家庭にあったメニューを考えてみてください。

1週間のメニュー例 (水道、ガス、電気が止まった時)

日		主 食	副 食	飲み物 嗜好品
1	朝 昼 夜	ウイダーエネルギーシリアル パン 又は ビスケット ご飯 又は おかゆ	玉子 野菜 ソーセージ ハム 野菜炒め 納豆	牛乳 ジュース 野菜ジュース、スポーツドリンク 水 お茶 インスタントみそ汁
2	朝 昼 夜	パン 又は おかゆ サンドイッチ ご飯	チーズ つくだ煮 納豆 ツナ缶 野菜 カニ玉 つくだ煮	お茶 インスタントスープ コーヒー ココア 野菜ジュース インスタントみそ汁
3	朝 昼 夜	パン 又は クラッカー うどん 又は ソーメン ご飯	ソーセージ缶 野菜入り煮込み 魚の缶詰 ふりかけ 肉の缶詰	インスタントスープ、果物の缶詰 お茶 インスタントみそ汁
4	朝 昼 夜	パン 又は おかゆ ラーメン 又は お餅 ご飯	チーズ つくだ煮 野菜入りソーセージ、きな粉 レトルトカレー	インスタントスープ みそ汁 お茶 野菜ジュース、果物の缶詰
5	朝 昼 夜	ホットケーキ パスタ お雑煮	ジャムチーズ スキムミルク 根菜野菜ミートソース (缶詰) 野菜 かつおぶし	野菜ジュース コーヒー インスタントスープ お汁粉 ドライフルーツ
6	朝 昼 夜	お好み焼き ラーメン 又は お餅 ご飯	野菜 青海苔 乾燥えび コーン缶 干し椎茸 きな粉 魚の缶詰	野菜ジュース お茶 ココア みそ汁
7	朝 昼 夜	ご飯 すいとん ドライカレー	ふりかけ 缶詰 (魚/肉) 野菜 野菜	みそ汁 又は 澄まし汁 果物缶詰 野菜ジュース お汁粉

☆水と火力 (カセットガステーブルなど) が必要です。(忘れず備えを)

☆電気の消えた**冷凍室中の物を早めに**、缶詰は出来るだけ後回し。

☆レトルトは種類を多く、普段時々食べて新しいものを補充しておく。(ローリングストック)

☆栄養バランスも考えましょう。

☆小川子ども祭り盛大に開催 (行事部、小川子供会、かえで子供会)

明け方まで降った雨も幸い開始前には上がり、今年も「小川子ども祭り」が8月30日(土)、せんげん公園で開催され、無事終了しました。

◇お子様と同伴の親御さんが約260名、ご来賓が約30名、子供会・自治会役員及びお手伝い
 いただく方が約90名、総勢約380名の方が参加

◇少年野球チームをはじめお子様と親御さん210名が、杉山神社から借用した神輿2台を担ぎ、
 1時間かけて町内を練り歩きました

◇気候が涼しくかき氷の売れ行きが若干少なめでしたが、8種類の模擬店も繁盛しました。

(全体で金券1,236枚販売)

◇フィナーレのビンゴゲームも大変盛りあがりしました。(約150名参加)

◇また当日夜、杉山神社の例祭に小川自治会としてポップコーンと綿菓子の模擬店を出店しました。

綿菓子を買求めるお客さんの行列が続き大盛況で、あわせて昨年の倍532個を販売しました。

◆お子様の夏休みの思い出になりましたか？



(いざ お神輿出発) (防災クイズで盛り上がる) (ゼルビー君も特別参加) (上手くはいったかな)

自治会のホームページに「小川子ども祭り」の写真ギャラリーを開設しましたのでご覧ください。

子ども祭りで大人も子供も楽しめる防災クイズを企画しました。子どもさんが大勢集まって
 くれましたので、当日は子ども向けの問題だけにしました。あなたは全問正解できますか？

- | | | |
|--|---|---|
| ①地震は大なまずが暴れるから起きる | Y | N |
| ②小川自治会の会員は全員防災隊員である | Y | N |
| ③公助・共助・自助の内、防災隊員が全員必ずやるべきものは自助である | Y | N |
| ④「あなたと家族の安全ノート」は非常携帯用にコンパクトに作られている | Y | N |
| ⑤大地震に備える飲料水の備蓄は一人一日3リットルは必要とされる | Y | N |
| ⑥体重が大人の1/8の乳幼児でも、飲料水は大人の半分の1.5リットルは要る | Y | N |
| ⑦被災生活では口の中の清潔を保てなくなると肺炎になる恐れがある | Y | N |
| ⑧食料の備蓄は、非常時のためだから、腐りにくくカロリーの高いものに集中する | Y | N |
| ⑨備蓄する場所が狭い時は、備蓄の量を減らしエコ備蓄にするという考え方もある | Y | N |
| ⑩小さい地震はどじょうが暴れるから起きる | Y | N |
| ⑪金魚が暴れると火事になる | Y | N |
| ⑫伝染病予防でトイレの事は行政がやるので公助に任せ、食料と水を充分備えよう | Y | N |
| ⑬阪神淡路大震災で亡くなった方の8割は、建物や家具の下敷きで亡くなった | Y | N |
| ⑭昔の家は柱も太く丈夫だったが56年6月以降建てた家は耐震性のチェックが必要 | Y | N |
| ⑮スタンドパイプは簡単にいえば家具の倒壊を防ぐつかい棒のことである | Y | N |
| ⑯箆笥などは転倒防止が必要だが、冷蔵庫やピアノなど設置面積の広いものは大丈夫 | Y | N |
| ⑰小川自治会には青パトがあるので怪我人の搬送も万全の体制だ | Y | N |
| ⑱最近街頭消火器を5個から34個に増やし、家庭でも大幅に増えたので備えは十分 | Y | N |
| ⑲外にいて大地震の時、近くにガソリンスタンドがあつたらそこに避難するのも良い | Y | N |
| ⑳大地震の時は近所同士が助け合う近助がとても大事である | Y | N |

☆防犯情報 (安全対策部)

□振り込め詐欺の被害が全国的に増えています、町田市内でも8月1カ月だけで8件の被害がありました。不審な電話は必ず一旦切って確認しましょう。

□小川自治会内と小川地区では8月には犯罪はありませんでした。侵入窃盗が町田市全体で昨年度19件→11件、南地区でも6件→3件へ減少するなど全般的に減少しています。